MARLEY SPOON

Kürbissuppe mit Harissa-Tofu-Topping

fruchtig-fein mit Orange und Kokosmilch

30-40min 3-4 Personen

Dank seines feinen, nussigen Geschmacks ist der Kürbis ein sehr wandelbares Gemüse. Ob geröstet, als Püree oder sogar als delikate Kuchenfüllung: Wir lieben ihn! Heute verbreitet er als veganes Süppchen mit frischem Orangensaft, duftendem Ingwer und cremiger Kokosmilch heimelige Stimmung in deiner Küche. Besonders gut steht ihm auch die knusprige Haube aus pikant gebackenen Tofustreuseln. Mmh ... das schmeckt nach mehr!

Was du von uns bekommst

- 2 Butternusskürbisse
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 400ml Kokosmilch
- 50ml Sojasauce [1,6]
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Tofu [6]
- 1 Packung Harissa
- 50g Kürbiskerne
- 2 unbehandelte Orangen
- 15g rotes Basilikum, Koriander & Minze

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 736kcal, Fett 46.7g, Kohlenhydrate 49.0g, Eiweiß 24.0g

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Kürbisse** halbieren, schälen und mit einem Löffel die Kerne entfernen, dann in 1–2cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Ingwer** schälen und grob würfeln, den **Knoblauch** schälen.

2. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln**, den **Ingwer** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Den **Kürbis** mit den **Karotten** und 1 kräftigen Prise Salz dazugeben und ca. 2Min. mitbraten.

3. Gemüse köcheln

Die **Kokosmilch**, die **½ der Sojasauce** und das **Brühgewürz** in den Topf geben, dann 300ml Wasser zugießen, bis das **Gemüse** bedeckt ist. Abgedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze in 18–20Min. weich köcheln.

4. Tofu backen

Den **Tofu** in ein sauberes Küchentuch wickeln und möglichst viel Flüssigkeit auspressen. Anschließend den **Tofu** mit den Fingern zerkrümeln, mit der **Harissa**, der **restlichen Sojasauce**, 2EL Mehl, 2EL Pflanzenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im mittleren Teil des Ofens in ca. 14Min. knusprig backen.

5. Kürbiskerne mitrösten

Die **Kürbiskerne** grob hacken, nach ca. 7Min. Backzeit zu dem **Tofu** auf das Backblech geben und mitrösten.

6. Suppe pürieren

Die **Orangen** halbieren und auspressen. Die **Minzeblätter** und die **übrigen Kräuter samt Stängeln** fein schneiden. Das **Gemüse** pürieren, den **Orangensaft** und ggf. etwas Wasser zugeben, bis die **Suppe** cremig ist, dann mit 2EL hellem Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Tofu-Topping** und den **Kräutern** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**